Bright Light Energy HF3305



PHILIPS

HF3305

Introduction

The appliance is suitable for both light baths and for normal lighting (you can use the dimmer switch to set the preferred light intensity). Light baths will help counteract the tiredness, low spirits and the lack of energy that many people experience in autumn and winter, when the days are darker and shorter. These symptoms, which are thought to be caused by a disruption of our biological clock, are often referred to as the winter blues.

The winter blues are characterised by a combination of symptoms: tiredness, a lack of energy and needing more sleep, unexpected mood changes, having difficulty getting out of bed in the morning and having trouble concentrating. Sometimes the winter blues can also cause you to gain weight, as your body craves food that is rich in sugar and carbohydrates, such as pasta and chocolate. The winter blues occur during the darker period of the year, i.e. from September until March. More than 60% of the population is troubled by one or more symptoms of the winter blues. Many health experts agree that the winter blues can be counteracted by exposure to bright light. 'Bright light' means daylight with a certain intensity. In winter, the light intensity is often much lower than in summer: on a gloomy winter day the light intensity will vary between 2,500 and 10,000 lux, whereas this may be as much as 100,000 lux on a bright summer day. Moreover, in winter most people spend a lot of time indoors, either at home or at work, where artificial light often has an intensity of as little as 500 lux and sometimes even less. Together with scientists and medical specialists in the field of treating the winter blues, Philips has developed this special lighting appliance. This appliance allows you to safely get the amount of light you need to make the winter blues disappear. Clinical tests have shown that bright light works. In approx. 90% of all cases, the winter blues disappear when the Bright Light is used regularly. Taking light baths is generally accepted as one of the safest and most effective ways of fighting the winter blues.

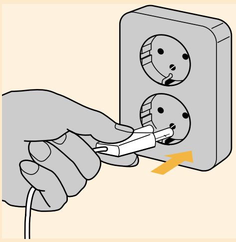
Important

- Check if the voltage indicated on the appliance corresponds to the mains voltage in your home before you connect the appliance.
- Keep this appliance away from water! Do not use this appliance in damp environments (e.g. in a bathroom or near a swimming pool).
- Always unplug the appliance after use.
- Make sure that children cannot play with the appliance.
- The duration of the light bath depends on the distance at which the appliance is used. See section 'Taking a lightbath' for the appropriate distance and duration. Repeat the light bath on at least five successive days (take them at a time that suits you and make this a daily habit during the course). You can start a new light bath course (5 or more successive days) whenever you feel like you need it.

- Use the light of this appliance as an addition to the normal light (sunlight, electric light) in your home. Do not use the appliance in a room that is not illuminated by any other light source.
- It is not advisable to look into the light too long.
- After the first few lightbaths you may experience some eye strain and/or a light headache. These side effects tend to disappear quickly.
- Consult your doctor before you start using the Bright Light if:
  - you (have) suffer(ed) from severe depression;
  - you are hypersensitive to light (e.g. diabetics and epileptics);
  - you have eye complaints;
  - you are on specific medication (i.e. certain antidepressants, psychotropic drugs or malaria tablets);
  - you have high blood pressure.

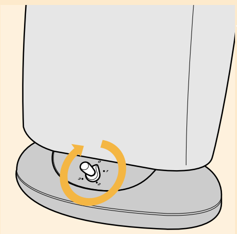
- If using the appliance causes you to become too active, we advise you to reduce the light dose. If there is no improvement, we advise you to consult your doctor.
- If you feel exhausted, distressed or restless and/or suffer from sleeping problems (e.g. insomnia) after having used the appliance, it is always advisable to consult your doctor or psychotherapist.

Preparing the appliance for use



1 Place the appliance on a table top.

2 Put the plug in a wall socket (220-240V).



3 Switch the appliance on by turning the dimmer switch clockwise.

NB: when you switch the appliance on, it will start at the highest light intensity. After a few seconds, the light intensity will adjust itself to the level you have selected.

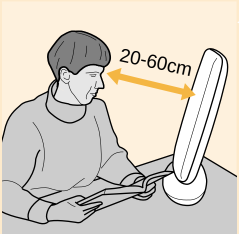
4 Use the dimmer switch to adjust the light intensity.
Select the maximum setting for a light bath.
Select a lower setting if you want to use the appliance for normal lighting.

Taking a light bath

It is advisable to start using the Bright Light as soon as you feel the winter blues coming on.



1 Position yourself near the appliance and turn the screen in such a way that you can comfortably look in the direction of the light.



- You do not need to sit right in front of the appliance.
- When taking a light bath, make sure there is a distance between your face and the screen of 20 to 60 cm.
- The advisable duration of the light bath depends on the distance at which the appliance is used:

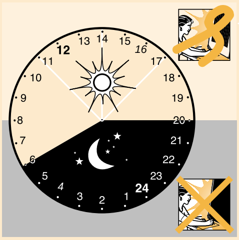
Time and distance table for light baths

••••Normal lighting, for instance atmosphere lighting or desk lighting.

Dimmer position	Duration	Distance	Lux
1	2 hours	approx. 40 cm	2,500
1	1 hour	approx. 25 cm	5,000
2	2 hours	approx. 60 cm	2,500
2	1 hour	approx 40 cm	5,000
2	30 minutes	approx. 20 cm	10,000

- You do not have to take the whole light bath without interruption. If it suits your schedule better, you can interrupt your light bath and continue later.

2 Look into the light every now and then.
Do not look into the light continuously! You can simply engage in other activities such as reading, writing, embroidering or handicraft while taking a light bath and look into the light every now and then.



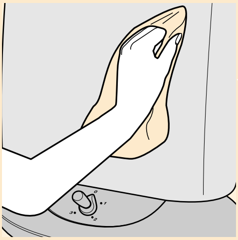
3 Preferably take your light baths between 6 o'clock in the morning and 8 o'clock in the evening.

4 Repeat the light baths until you feel better.
Generally, improvements will occur within 1 week.
We advise you to repeat the light bath on at least 5 successive days.

- You may repeat the light bath as often as you like during the 'dark period' of the year. Take a light bath on at least 5 successive days.

5 Switch the appliance off after use and remove the mains plug from the wall socket.

Cleaning the appliance



Always unplug the appliance and let it cool down before cleaning.

1 Clean the outside of the appliance with a damp cloth.



2 Make sure that no water runs into the appliance.

Do not use abrasives or scourers, or liquids such as alcohol, petrol or acetone.

Replacement

Tube lamps

- If the tube lamps stop working, or after a period of 10,000 burninghours (after many years of normal use) they have to be replaced. Tube lamps must always be replaced by Philips or a service centre authorised by Philips, as special tools and/or parts are required.

The tube lamps must always be replaced with Philips Original Bright Light PL-L 36W tube lamps.

Mains cord

If the mains cord of this appliance is damaged, it must always be replaced by Philips or a service centre authorised by Philips, as special tools and/or parts are required.

Environment

Tube lamps contain substances that may pollute the environment. When discarding these lamps, please make sure that they are separated from the normal household waste and that they are disposed of at an officially assigned place.

Guarantee & service

This appliance meets the requirements of MDD 93/42/EEC for medical appliances.

If you need information or if you have a problem, please visit the Philips Web site at www.philips.com or contact the Philips Customer Care Centre in your country (you will find its phone number in the worldwide guarantee leaflet). If there is no Customer Care Centre in your country, turn to your local Philips dealer or contact the Service Department of Philips Domestic Appliances and Personal Care BV.

Einleitung

Bright Light Energy ist ein Gerät zur Bekämpfung der Symptome des sogenannten Winterblues. Gemeint sind Müdigkeit, Niedergeschlagenheit und ein Mangel an Energie. Viele Menschen empfinden dies im Herbst und Winter, wenn die Tage kürzer und dunkler werden, denn die dunkle Jahreszeit kann zu einer Störung der biologischen Uhr führen.

Als Winterblues bezeichnet man eine Kombination von verschiedenen Symptomen: von Müdigkeit, Energiemangel, von erhöhtem Schlafbedarf, plötzlichem Stimmungswechsel, Konzentrationsmangel und Schwierigkeiten beim morgendlichen Aufstehen. Oft führen diese Erscheinungen zusätzlich zu einer Gewichtszunahme, da sie durch verstärkte Gefühle von Hunger, besonders nach zuckerhaltigen und kohlehydratreichen Lebensmitteln (z. B. Schokolade, Teigwaren) begleitet werden. - Die Symptome des Winterblues treten in der Regel in den Monaten September bis März auf, also während der dunkleren und lichtarmen Zeit des Jahres. Studien zeigen, dass mehr als 60 % der Bevölkerung von mindestens einem, oft sogar mehreren dieser Symptome beeinträchtigt sind. Experten sind sich darin einig, dass die Folgen des Winterblues auf einen Mangel an Licht zurückzuführen sind und durch eine zusätzliche Lichteinstrahlung (ein Lichtbad) während der dunklen Jahreszeit bekämpft werden können. - Nach medizinischen Erkenntnissen ist der menschliche Organismus auf eine Lichteinstrahlung von durchschnittlich 2.500 Lux (täglich 1 bis 2 Stunden) angewiesen, um optimal funktionieren zu können. Während der Sommermonate ist man in unseren Breitengraden an einem hellen Sommertag einer Sonneneinstrahlung bis zu 100.000 Lux ausgesetzt. An einem düsteren Wintertag hingegen variiert die Lichtintensität zwischen nur 2.500 und 10.000 Lux. Da der Mensch sich im Winter überwiegend in geschlossenen Räumen aufhält, ist die Lichteinstrahlung oft nicht ausreichend. Zur Kompensation dieses Lichtmangels hat Philips, zusammen mit Wissenschaftlern und Medizinern, die auf dem Gebiet der Behandlung des Winterblues zuständig sind, Bright Light Energy entwickelt. Klinische Tests haben gezeigt, dass spezielle Lichtbäder zur Kompensation des Lichtmangels wirkam sind. In 90 % aller Fälle sind die Symptome des Winterblues durch die regelmäßige Anwendung von hellem Licht abgeklungen. Lichtbäder sind als ein sicheres und wirksames Verfahren zur Linderung der Folgen des winterlichen Lichtmangels anerkannt.

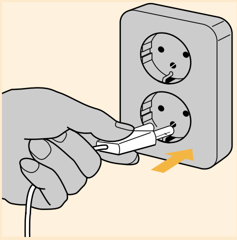
Wichtig

- Prüfen Sie, bevor Sie das Bright Light Energy zum ersten Mal benutzen, ob die Spannungsangabe auf dem Gerät mit der örtlichen Netzspannung übereinstimmt.
- Halten Sie das Gerät von Wasser fern! Verwenden Sie es nicht in feuchter Umgebung, z. B. in Badezimmern oder in der Nähe von Schwimmbecken.

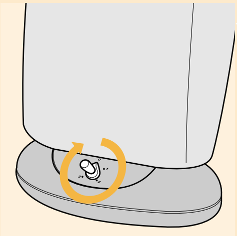
- Ziehen Sie nach Gebrauch stets den Netzstecker aus der Steckdose.
- Achten Sie darauf, dass Kinder nicht mit dem Gerät spielen.
- Die erforderliche Dauer des Lichtbades ist von der Entfernung zwischen Lampen und Ihrem Körper abhängig. (Vgl. den Abschnitt "Hinweise zur Benutzung des Geräts" bzgl. Abstand und Dauer der Anwendung.) Wiederholen Sie das Lichtbad mindestens an fünf aufeinander folgenden Tagen zu einer Ihnen angenehmen Zeit, und machen Sie die Lichtbäder zu Ihrer Gewohnheit. Danach können Sie jederzeit mit einer neuen Anwendungsserie von 5 oder mehr Tagen beginnen.
- Setzen Sie das Gerät als Ergänzung zu der normalen Lichteinstrahlung (Sonnenlicht und künstliches Licht im Haus/am Arbeitsplatz) ein. Verwenden Sie Bright Light Energy nur in einem Raum, der zusätzlich von einer anderen Lichtquelle beleuchtet wird.
- Schauen Sie nicht länger als empfohlen in die helle Lichtquelle.
- Wenn Sie Bright Light Energy zum ersten Mal anwenden, könnten Sie hinterher ein wenig ermüdete Augen und/oder Kopfschmerzen feststellen. Das geht üblicherweise nach einer Gewöhnungszeit vorüber.
- Konsultieren Sie vor der Anwendung Ihren Arzt, falls Sie …
  - unter ernsten Depression leiden oder gelitten haben;
  - extrem lichtempfindlich sind, z.B. bedingt durch Diabetes oder Epilepsie;
  - ein Augenleiden haben;
  - spezielle Medikamente einnehmen, welche die Lichtempfindlichkeit erhöhen, z.B. Antidepressiva und andere Psychopharmaka oder Malaria-Tabletten;
  - unter hohem Blutdruck leiden.

- Sollten Sie durch die Anwendung des Bright Light Energy zu lebhaft werden, so empfehlen wir, die Dauer des Lichtbades zu reduzieren. Stellt sich danach keine Besserung ein, so konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.
- Sollten Sie sich erschöpft, bedrückt oder ruhelos fühlen und/oder Schlafstörungen empfinden, so ist es stets ratsam, einen Arzt oder Psychotherapeuten aufzusuchen.

Vorbereitung zum Gebrauch



1. Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, ebene Fläche.
2. Stecken Sie den Stecker in die Steckdose (220-240 V).



3 Schalten Sie das Gerät ein, indem Sie den Dimmer im Uhrzeigersinn drehen

Hinweis: Wenn Sie das Gerät einschalten, leuchtet es zuerst mit der höchsten Helligkeitsstufe. Nach einigen Sekunden wird die von Ihnen eingestellte Beleuchtungsstärke erreicht.

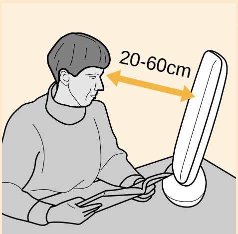
4 Regulieren Sie die Lichtmenge mit dem Dimmer.
Stellen Sie den Dimmer auf maximale Leistung, wenn Sie ein Lichtbad nehmen wollen.
Wählen Sie eine niedrigere Einstellung, wenn Sie das Gerät lediglich als normale Lichtquelle benutzen wollen.

Hinweise zur Benutzung des Geräts



Es empfiehlt sich, Bright Light Energy anzuwenden, sobald Sie die ersten Anzeichen des Lichtmangels spüren.

1 Setzen Sie sich in die Nähe des Geräts und stellen Sie Bright Light Energy so, dass Sie bequem in die Richtung des Lichtes sehen können.



- Sie brauchen nicht unbedingt direkt vor dem Gerät zu sitzen.
- Achten Sie auf einen Abstand zwischen Ihrem Gesicht und Bright Light Energy von ca. 20 bis 60 cm, wenn Sie ein Lichtbad nehmen wollen.
- Die angemessene Dauer eines Lichtbades ist vom Abstand des Geräts zu Ihrem Gesicht abhängig:

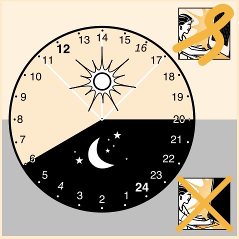
Dauer und Abstand beim Lichtbad

••••Normale Beleuchtung, z.B. als Zusatzlicht oder als Schreibtischlampe.

Dimmer position	Dauer	Abstand	Lux
1	2 Stunden	ca. 40 cm	2.500
1	1 Stunde	ca. 25 cm	5.000
2	2 Stunden	ca. 60 cm	2.500
2	1 Stunde	ca 40 cm	5.000
2	30 Minuten	ca. 20 cm	10.000

- Das tägliche Lichtbad muss nicht unbedingt in nur einer einzigen Sitzung eingenommen werden. Sie können die Anwendung jederzeit unterbrechen, um sie später fortzusetzen.

2 Schauen Sie hin und wieder in das Licht.
Nicht permanent in das Licht schauen! Sie können sich während des Lichtbades mit Lesen, Schreiben, Handarbeit oder Basteln beschäftigen. Es reicht, wenn Sie nur gelegentlich ins Licht schauen.



3 Es empfiehlt sich, das Lichtbad in der Zeit zwischen 6 und 20 Uhr einzunehmen.

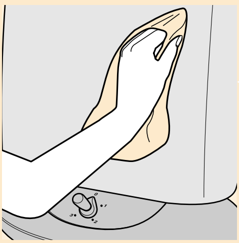
4 Wiederholen Sie die Anwendung von Bright Light Energy, bis Sie Besserung verspüren.
Im Allgemeinen setzt die erste Wirkung nach etwa einer Woche ein. Wir empfehlen Ihnen, die Lichtbäder an mindestens 5 aufeinander folgenden Tagen zu wiederholen.

- Sie können die Lichtbäder in den Wintermonaten beliebig oft wiederholen. Eine Anwendungsserie sollte an mindestens 5 aufeinander folgenden Tagen erfolgen.

5 Schalten Sie das Gerät nach Gebrauch aus, und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.

Reinigung

Ziehen Sie vor jeder Reinigung den Stecker aus der Steckdose.



1 Reinigen Sie das Gehäuse des Geräts mit einem feuchten Tuch.



2 Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Gerät eindringt.

Verwenden Sie zur Reinigung keine Scheuermittel oder Lösungsmittel wie Alkohol, Benzin oder Azeton.

Auswechseln der Lampen

Leuchtröhren

- Wenn die Leuchtröhren nach ca. 10.000 Betriebsstunden - d. h. bei normalem Gebrauch nach vielen Jahren - nicht mehr leuchten, müssen sie ausgewechselt werden. Leuchtröhren dürfen nur von Philips oder von einer durch Philips autorisierten Werkstatt ausgewechselt werden, da für die Reparatur Spezialwerkzeug und/oder spezielle Teile benötigt werden.

Leuchtröhren müssen stets durch original Bright Light PL-L 36 W Lampen ersetzt werden.

Netzkabel

Wenn das Netzkabel defekt oder beschädigt ist, darf es nur von Philips oder von einer durch Philips autorisierten Werkstatt ersetzt werden, da für die Reparatur Spezialwerkzeug und/oder spezielle Teile benötigt werden.

Umweltschutz

Leuchtröhren enthalten Substanzen, welche die Umwelt gefährden können. Achten Sie darauf, dass sie nicht in den normalen Hausmüll geraten, sondern geben Sie sie bei einer der offiziellen Sammelstellen ab.

Garantie und Service

Dieses Gerät entspricht den Vorschriften von MDD 93/42/EEC für medizinische Geräte.

Wenden Sie sich mit Ihren Fragen, Wünschen und Problemen an das Philips Service Center in Ihrem Lande. Entnehmen Sie die Telefonnummern bitte der beigefügten Garantieschrift. Besuchen Sie uns auch auf der Web-Site www.philips.com.

Introduction

L'appareil a été conçu pour prendre des bains de lumière et pour l'éclairage normal (vous pouvez utiliser le variateur pour régler l'intensité de lumière). Les bains de lumière peuvent vous aider à lutter contre la fatigue, l'apathie, le manque d'énergie qui interviennent souvent en automne et en hiver ou les journées sont courtes. Ces symptomes, qui peuvent être la conséquence d'un dérèglement de l'horloge biologique, sont souvent appelés "blues de l'hiver".

Le "blues de l'hiver" est caractérisé par une combinaison de symptomes: fatigue, manque d'énergie, un besoin de dormir plus que d'habitude, des changements d'humeur intempestifs, des difficultés à se lever et un manque de concentration durant la journée. Parfois, le "blues de l'hiver" peut vous faire prendre du poids car votre corps demande davantage d'aliments riches en sucres et hydrates de carbone tels que les pâtes ou le chocolat. Le "blues de l'hiver" arrive souvent durant les périodes, de faible luminosité, de Septembre à Mars. Plus de 60% de la population peut être affecté par un des ces symptômes. Des études scientifiques ont mis en évidence que les bains de lumière peuvent combattre le "blues de l'hiver". "Bright light" veut dire lumière du jour à intensité modulable. En hiver l'intensité lumineuse est plus faible (2.500 à 10.000 lux) qu' en été (100.000 lux par une belle journée ensoleillée). De plus, en hiver les gens passent plus de temps à l'intérieur, chez eux ou au bureau avec un éclairage artificiel qui dépasse rarement les 500 lux. Des recherches menées, sur le traitement du "blues de l'hiver" par Philips, en étroite collaboration avec des spécialistes de la santé, ont permis le développement d'une lampe spéciale pour bain de lumière. Cette lampe vous apporte la quantité de lumière nécessaire pour réduire voire faire disparaître l'effet du "blues de l'hiver". Plusieurs tests cliniques ont montrés que 90% des personnes exposées régulièrement à la lumière de Bright light ont éprouvées un "mieux être" significatif. Prendre des bain de lumière est une des façons les plus sûres et efficaces pour combattre le fameux "blues de l'hiver".

Important

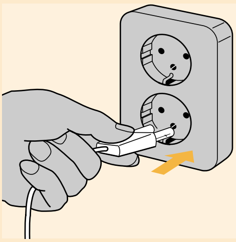
- Avant de brancher votre appareil, vérifiez que la tension indiquée sur l'appareil correspond à la tension de votre réseau.
- Tenez l'appareil à l'écart de l'eau! N'utilisez jamais l'appareil dans un environnement humide (par ex. dans la salle de bain ou près d'une piscine).
- Débranchez toujours l'appareil après usage.
- Faites attention que les enfants ne jouent pas avec l'appareil.
- La durée recommandée du bain de lumière dépend de la distance de fonctionnement sélectionnée.Voir chapitre "Le bain de lumière" pour la distance et la durée recommandée. Répétez le bain de lumière pendant au moins 5 jours consécutifs (prenez-les quand cela vous convient le mieux).Vous pouvez commencer une

nouvelle cure de bains de lumière lorsque vous en ressentez le besoin (cinqs jours consécutifs ou plus).

- Employez la lumière de cet appareil comme complément à l'éclairage normal de votre domicile (lumière du jour, éclairage électrique). N'employez pas l'appareil dans une pièce sans aucun autre éclairage.
- Il n'est pas recommandé d'orienter le regard en permanence vers la lampe.
- Après les premiers bains de lumière une certaine fatigue des yeux et/ou des maux de tête peuvent apparaître. Ces effets secondaires disparaissent très rapidement.
- Consultez votre médecin avant de commencer à utiliser Bright Light si :
  - vous souffrez/avez souffert d'une dépression grave ;
  - vous êtes hypersensible à la lumière (par ex. diabétiques et épileptiques) ;
  - vous avez des yeux sensibles ;
  - vous prenez certains médicaments (par ex. antidépresseurs, psychotropes, comprimés pour malaria) ;
  - vous avez une tension artérielle élevée.

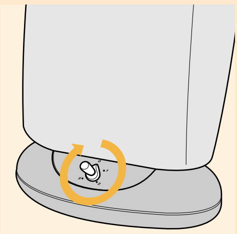
- Si l'usage de l'appareil fait augmenter trop fortement votre activité, nous vous conseillons d'en raccourcir l'usage.
- Si vous vous sentez fatiqué, déprimé ou anxieux et/ou si vous souffrez d' insomnies graves après avoir utilisé l'appareil, il est dans tous les cas conseillé de consulter votre médecin ou votre psychotherapeute.

Préparation à l' emploi



1 Posez l'appareil sur une table.

2 Enfoncez la fiche dans la prise de courant (220-240V).

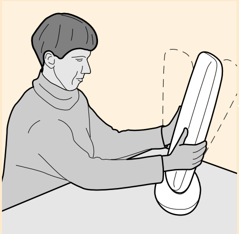


3 Mettez l'appareil en marche en tournant le variateur vers la droite.

NB: Quand vous mettez l'appareil en marche, il fonctionnera à la position la plus élevée. Après quelques secondes, l'intensité de la lumière se réglera au niveau sélectionné par vous.

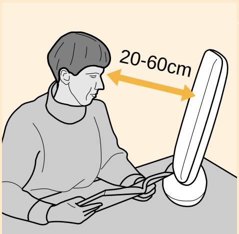
4 Utilisez le variateur pour régler l'intensité de lumière.
Sélectionnez la position la plus élevée pour un bain de lumière.
Pour un éclairage normal sélectionnez une position inférieure.

Prendre un bain de lumière



Il est conseillé de commencer à utiliser le Bright Light lorsque vous sentez venir le "blues d'hiver".

1 Prenez place devant l'appareil et tournez l'écran afin de regarder confortablement dans la direction de la lumière.



- Vous ne devez pas vous asseoir directement en face de l'appareil.
- Quand vous prenez un bain de lumière, la distance entre votre visage et l'écran doit être de 20 à 60cm.
- La durée recommandée du bain de lumière dépend de la distance de fonctionnement sélectionnée :

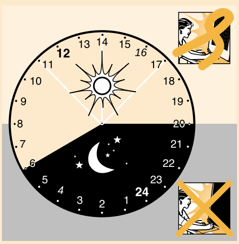
Distance et durée pour les bains de lumière

••••Eclairage normal, pour un éclairage d'ambiance ou de bureau.

Position du variateur	Durée	Distance	Lux
1	2 heures	approx. 40 cm	2.500
1	1 heure	approx. 25 cm	5.000
2	2 heures	approx. 60 cm	2.500
2	1 heure	approx 40 cm	5.000
2	30 minutes	approx. 20 cm	10.000

- Vous ne devez pas prendre tout le bain de lumière en une fois. Si cela convient mieux à votre plan d'activité vous pouvez interrompre le bain de lumière et le poursuivre plus tard.

2 Regardez de temps en temps vers la lampe.
Ne regardez pas la lampe en permanence non plus! Vous pouvez donc par exemple lire, écrire, exercer une activité manuelle ou bricoler durant le bain de lumière tout en levant le regard de temps en temps.



3 Prenez le bain de lumière de préférence entre 6 heures du matin et 8 heures du soir.

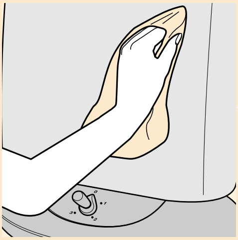
4 Répétez les bains de lumière jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.
Le plus souvent, l'amélioration intervient dans un délai d'une semaine. Nous vous conseillons de répéter le bain de lumière pendant au moins 5 jours consécutifs.

- Vous pouvez répéter le bain de lumière aussi fréquemment que vous le voulez pendant "la période sombre" de l'année. Prenez un bain de lumière au moins 5 jours consécutifs.

5 Arrêtez l'appareil après usage et retirez la fiche de la prise de courant.

Nettoyage

Débranchez toujours l'appareil et laissez-le refroidir avant de le nettoyer.



1 Vous pouvez nettoyer l'extérieur de l'appareil à l'aide d'un chiffon humide.



2 Veillez à ne pas laisser d'eau pénétrer dans l'appareil.

N'utilisez pas d'abrasifs, de tampons à récurer ni de liquides tels que de l'essence ou de l'acétone.

Remplacement

Les lampes

- Si les lampes ne fonctionnent plus, ou après 10.000 heures (c'est à dire après plusieurs années d'usage normal), il est conseillé de les remplacer. Les lampes doivent être remplacés par Philips ou un Centre Service Agréé Philips, car des outils et/ou pièces spécifiques sont nécessaires.

Remplacez les lampes uniquement par des lampes rechange d'origine de type Philips Original Bright Light PL-L 36W.

Le cordon

Si le cordon est endommagé, il doit être remplacé par Philips ou un Centre Service Agréé Philips, car des outils et/ou pièces spécifiques sont nécessaires.

Environnement

Les lampes tubulaires contiennent des substances qui peuvent être nuisibles pour l'environnement. Lorsque vous remplacez les lampes, prenez soin de les séparer des ordures ménagères ordinaires et placez-les à un endroit assigné à cet effet.

Garantie et service

Cet appareil est soumis aux normes MDD 93/42/CEE telles qu'elles sont définies pour les appareils médicaux.

Pour plus d'informations, visitez notre site Internet : www.philips.com ou veuillez contacter le Service Consommateurs Philips de votre pays (vous trouverez le numéro de téléphone dans le dépliant sur la garantie internationale). S'il n'y a aucun Service Consommateurs Philips dans votre pays, contactez votre distributeur ou le Service Department of Philips Domestic Appliances and Personal Care BV.

Inleiding

Dit apparaat is geschikt voor het nemen van een lichtbad en is tevens te gebruiken als normale verlichting (met de dimschakelaar kunt u de gewenste lichtintensiteit instellen). Lichtbaden kunnen de vermoeidheid, neerslachtigheid en het gebrek aan energie tegengaan die veel mensen in de herfst en winter ervaren wanneer de dagen donkerder en korter zijn. Deze symptomen, die mogelijk het gevolg zijn van ontregeling van onze biologische klok, worden vaak aangeduid als de 'winterblues'.

De winterblues worden gekenmerkt door een combinatie van symptomen: vermoeidheid, een gebrek aan energie en de behoefte aan meer slaap, onverwachte stemmingswisselingen, moeite hebben met opstaan in de ochtend en concentratieproblemen. Soms kunnen de winterblues leiden tot gewichtstoename, omdat uw lichaam behoefte heeft aan voedsel dat rijk is aan suiker en koolhydraten, zoals pasta en chocola. De winterblues treden op gedurende de donkere periode van het jaar, d.w.z. tussen september en maart. Meer dan 60% van de bevolking heeft last van één of meer symptomen van de winterblues. Veel gezondheidsdeskundigen zijn het erover eens dat de winterblues tegen kunnen worden gegaan door blootstelling aan helder licht. Met helder licht wordt bedoeld daglicht met een bepaalde intensiteit. Tijdens de winter is de lichtintensiteit veel lager dan in de zomer: op een sombere winterdag zal de lichtintensiteit variëren tusen 2.500 en 10.000 lux, terwijl de lichtintensiteit op een heldere zomerdag kan oplopen tot wel 100.000 lux. Bovendien brengen mensen in de winter veel tijd binnen door, thuis of op het werk, waar kunstlicht vaak een intensiteit heeft van slechts 500 lux en soms zelfs nog minder. Philips heeft dit speciale lichtapparaat ontwikkeld samen met wetenschappers en medische specialisten op het gebied van het behandelen van de winterblues. Met dit apparaat kunt u op een veilige manier de hoeveelheid licht opnemen die nodig is om de winterblues te laten verdwijnen. Klinische tests hebben aangetoond dat helder licht werkt. In ongeveer 90% van de gevallen verdwijnen de winterblues bij regelmatig gebruik van de Bright Light. Het nemen van lichtbaden wordt algemeen gezien als één van de veiligste en effectiefste manieren om de winterblues tegen te gaan.

Belangrijk

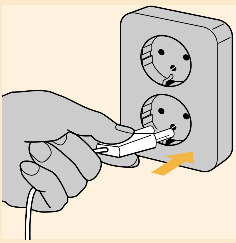
- Controleer voordat u het apparaat aansluit of het voltage aangegeven op het apparaat overeenkomt met de netspanning in uw woning.
- Houd dit apparaat uit de buurt van water! Gebruik dit apparaat niet in vochtige ruimtes (bijv. in de badkamer of in de buurt van een zwembad).
- Haal de stekker altijd na gebruik uit het stopcontact.
- Zorg ervoor dat kinderen niet met het apparaat kunnen spelen.
- De duur van het lichtbad hangt af van de afstand waarop het apparaat gebruikt wordt. Zie het hoofdstuk "Een lichtbad nemen".

Neem een lichtbad op tenminste vijf achtereenvolgende dagen (neem de lichtbaden op een tijd die u schikt en maak er een gewoonte van). U kunt een nieuwe kuur (van vijf of meer achtereenvolgende dagen) starten wanneer u denkt dat nodig te hebben.

- Gebruik het licht van dit apparaat als een aanvulling op het normale licht (zonlicht of elektrisch licht) in uw huis. Gebruik het apparaat niet in een kamer die door geen enkele andere lichtbron wordt verlicht.
- Het is af te raden te lang in het licht te kijken.
- De eerste paar keer dat u het apparaat gebruikt kunt u na gebruik last hebben van vermoeide ogen en/of lichte hoofdpijn. Deze neveneffecten verdwijnen meestal spoedig.
- Raadpleeg uw arts voordat u de Bright Light gaat gebruiken indien:
  - u aan een ernstige depressie lijdt of heeft geleden;
  - u overgevoelig bent voor licht (bijv. omdat u suikerziekte of epilepsie heeft);
  - u een oogaandoening heeft;
  - u bepaalde voorgeschreven medicijnen gebruikt (m.n. anti-depressiva, psychofarmaca, malariatabletten);
  - u heeft een hoge bloeddruk heeft.

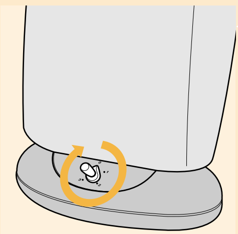
- Als u door het gebruik van het apparaat te actief wordt, adviseren we u de dosis licht te verminderen. Als dit effect daardoor niet verdwijnt, raden we u aan uw arts te raadplegen.
- Als u zich uitgeput, verdrietig of rusteloos voelt en/of lijdt aan slaapproblemen (bijv. slapeloosheid) na gebruik van het apparaat, is het altijd aan te raden uw arts of psychotherapeut te raadplegen.

Klaarmaken voor gebruik



1 Plaats het apparaat op een tafel.

2 Steek de stekker in een stopcontact (220-240V).



3 Zet het apparaat aan door de dimschakelaar naar rechts te draaien.

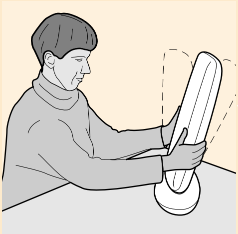
N.B. Het licht zal aangaan op de maximale intensiteit en na een aantal seconde terugvallen naar de door u ingestelde intensiteit

4 Pas de lichtintensiteit aan door aan de dimschakelaar te draaien.

Kies de hoogste stand om een lichtbad te nemen.

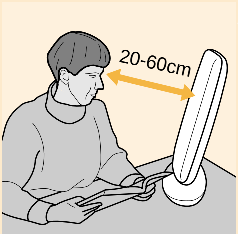
Kies een lagere stand als u het apparaat als normale verlichting wilt gebruiken.

Een lichtbad nemen



We raden u aan de Bright Light te gaan gebruiken zodra u last begint te krijgen van de winterblues.

1 Ga dichtbij het apparaat zitten en draai het scherm zo dat u makkelijk in de richting van het licht kunt kijken.



- U hoeft niet recht voor het apparaat te zitten.
- Als u een lichtbad neemt, zorg er dan voor dat de afstand tussen uw gezicht en het scherm tussen de 20 en 60 cm bedraagt.
- De aanbevolen duur van het lichtbad hangt af van de behandelafstand:

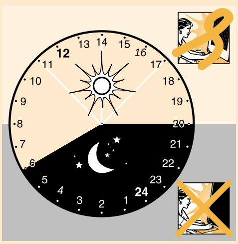
Tijd en afstands tabel

••••Normale verlichting, bijvoorbeeld sfeer- of bureauverlichting.

Dimmer positie	Tijdsduur	Afstand	Lux
1	2 uur	ca. 40 cm	2.500
1	1 uur	ca. 25 cm	5.000
2	2 uur	ca. 60 cm	2.500
2	1 uur	ca. 40 cm	5.000
2	30 minuten	ca. 20 cm	10.000

- U hoeft het hele lichtbad niet in één keer te nemen. Als dat beter in uw schema past, kunt u uw lichtbad onderbreken en later weer verder gaan.

2 Kijk af en toe in het licht.
U hoeft niet voortdurend in de richting van de lampen te kijken, maar slechts af en toe. U kunt ondertussen iets anders doen, bijvoorbeeld lezen, schrijven, borduren of handwerken.



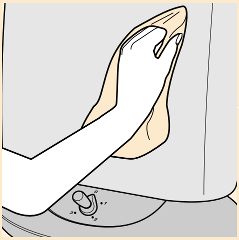
3 Neem het lichtbad bij voorkeur tussen 6 uur s' ochtends en 8 uur 's avonds.

4 Herhaal de lichtbaden totdat u zich beter voelt.
Verbeteringen treden gewoonlijk binnen een week op.
We adviseren u de lichtbaden op tenminste vijf achtereenvolgende dagen te herhalen.

- U mag de lichtbaden tijdens de donkere periode van het jaar zo vaak herhalen als u wilt. Neem een lichtbad op tenminste vijf achtereenvolgende dagen.

5 Schakel het apparaat na gebruik uit en haal de stekker uit het stopcontact.

Schoonmaken



Haal de stekker altijd uit het stopcontact en laat het apparaat afkoelen voordat u gaat schoonmaken.

1 Maak de buitenkant van het apparaat met een vochtige doek schoon.



2 Zorg ervoor dat er geen water in het apparaat loopt.

Gebruik geen schuurmiddelen of schuursponsjes of vloeistoffen zoals alcohol, benzine of aceton.

Vervanging

Buislampen

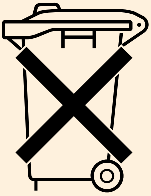
- Als de lampen het niet meer doen, of na ongeveer 10.000 branduren (vele jaren bij normaal gebruik) dienen de lampen uitsluitend te worden vervangen door philips, of een door philips aangewezen service centrum, omdat voor de reparatie speciale gereedschappen nodig zijn.

Buislampen alleen vervangen door buislampen van het type Philips Original Bright Light PL-L 36W.

Snoer

Als het netsnoer van dit apparaat beschadigd is, dient het uitsluitend te worden vervangen door Philips of een door Philips aangewezen servicecentrum, omdat voor reparatie speciale gereedschappen en/of onderdelen nodig zijn.

Milieu



De buislampen bevatten stoffen die het milieu kunnen verontreinigen. Als u lampen vervangt, zorg er dan voor dat de lampen niet terecht komen in het normale huisvuil, maar dat ze ingeleverd worden op een speciaal daartoe door de overheid aangewezen plaats.

Garantie en service

Dit apparaat voldoet aan de eisen van richtlijn 93/42/EEC voor medische apparaten.

Als u informatie nodig heeft of als u een probleem heeft, bezoek dan onze Website (www.philips.com), of neem contact op met het Philips Customer Care Centre in uw land (u vindt het telefoonnummer in het 'worldwide guarantee' vouwblad). Als er geen Customer Care Centre in uw land is, ga dan naar uw Philips dealer of neem contact op met de afdeling Service van Philips Domestic Appliances and Personal Care BV.

Introduzione

Questo apparecchio può essere usato sia per i bagni di luce che per la normale illuminazione (potete usare lo speciale commutatore per impostare l'intensità desiderata). I bagni di luce aiutano a combattere la stanchezza, la depressione e la mancanza di energia che molte persone avvertono in autunno e in inverno, quando le giornate sono più corte e più buie. Questi disturbi, che si ritiene siano causati da una rottura del nostro orologio biologico, vengono spesso definiti come "depressione invernale".

La depressione invernale è caratterizzata da un insieme di sintomi: stanchezza, mancanza di energia, sonnolenza, improvvisi cambi di umore, difficoltà a scendere dal letto al mattino e problemi di concentrazione. A volte questa depressione comporta anche un aumento di peso in quanto l'organismo richiede una maggior quantità di cibi ricchi di zuccheri e carboidrati, come la pasta e il cioccolato. La depressione invernale colpisce durante i mesi più bui dell'anno (indicativamente da settembre a marzo) e pare che oltre il 60% della popolazione accusi uno o più di questi disturbi. Molti esperti sono convinti che la depressione invernale possa essere combattuta con frequenti esposizioni alla luce brillante. Per "luce brillante" si intende la luce del giorno particolarmente intensa. In inverno, l'intensità della luce è spesso molto inferiore a quella estiva: in una buia giornata invernale, l'intensità della luce può variare da 2.500 a 10.000 lux mentre in una luminosa giornata estiva questo valore può raggiungere anche i 100.000 lux. In inverno, inoltre, la maggior parte delle persone trascorre quasi interamente le giornate in casa o al lavoro, dove la luce artificiale raggiunge a malapena un'intensità di 500 lux, se non addirittura inferiore. Philips, in collaborazione con un gruppo di scienziati e medici specializzati nella cura della depressione invernale, ha realizzato questo speciale apparecchio di illuminazione che permette di ottenere la giusta quantità di luce per sconfiggere i disturbi legati alla depressione. I test clinici hanno dimostrato che la luce funziona davvero! In circa il 90% dei casi, la depressione invernale è scomparsa con un uso costante dell'apparecchio Bright Light. È ormai noto che i bagni di luce sono uno dei modi più efficaci e sicuri per combattere la depressione invernale!

Importante

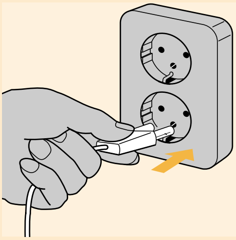
- Prima di usare l'apparecchio, controllate che la tensione indicata sulla targhetta corrisponda a quella della rete locale.
- Tenete l'apparecchio lontano dall'acqua! Non usate l'apparecchio in ambienti umidi (ad esempio in bagno o vicino ad una piscina).
- Togliete sempre la spina dopo l'uso.
- Fate in modo che i bambini non possano giocare con l'apparecchio.
- La durata del bagno di luce dipende dalla distanza alla quale viene utilizzato l'apparecchio.Vedere il capitolo "Il bagno di luce" per stabilire la durata e la distanza più adatte. Ripetete il bagno di luce

per almeno cinque giorni consecutivi (trovate un orario adatto alle vostre esigenze e fate in modo che diventi una piacevole abitudine). Potete iniziare una serie di bagni di luce (per 5 o più giorni consecutivi) ogni volta che ne avvertite l'esigenza.

- Utilizzate la luce di questo apparecchio in aggiunta alla luce normalmente utilizzata in casa (luce del sole, lampade ecc.). Non usate l'apparecchio in un locale sprovvisto di altre fonti luminose.
- Vi consigliamo di non fissare troppo a lungo la luce.
- Dopo i primi bagni di luce potreste avvertire un leggero fastidio agli occhi e/o un leggero mal di testa. Si tratta di un fenomeno del tutto normale, che scomparirà rapidamente.
- Prima di usare il vostro Bright Light consultate il medico:
  - avete sofferto di gravi casi di depressione;
  - siete ipersensibili alla luce (es. diabetici o epilettici);
  - avete disturbi agli occhi;
  - state assumendo farmaci (come alcuni antidepressivi, farmaci per profilassi malarica e altri);
  - avete la pressione alta.

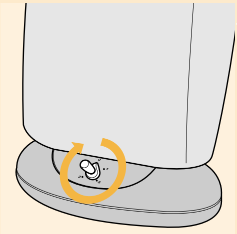
- Se usando l'apparecchio vi sentite iperattivi, vi consigliamo di ridurre la quantità di luce. Nel caso non ci siano miglioramenti, vi consigliamo di rivolgervi al medico.
- Se dopo aver usato l'apparecchio vi sentite stanchi, spossati e/o soffrite di disturbi del sonno (es. insonnia), rivolgetevi al medico o allo psicoterapeuta.

Come preparare l'apparecchio per l'uso



1 Appoggiate l'apparecchio su un tavolo.

2 Inserite la spina nella presa di corrente (220-240V).

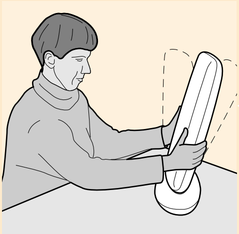


3 Accendete l'apparecchio ruotando il commutatore in senso orario.

N.B. appena acceso l'apparecchio sarà impostata sulla massima intensità di luce. Dopo alcuni secondi, l'intensità si regolerà in base al livello selezionato.

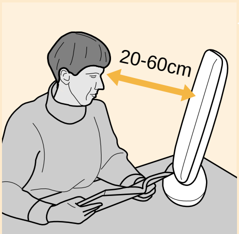
4 Usate il commutatore per regolare l'intensità della luce.
Per il bagno di luce, impostate la regolazione di massima intensità. Impostate una posizione inferiore se volete usare l'apparecchio per la normale illuminazione.

Il bagno di luce



Vi consigliamo di iniziare ad usare il Bright Light non appena la depressione invernale si fa sentire.

1 Mettetevi vicino all'apparecchio e girate lo schermo in modo tale che possiate guardare comodamente in direzione della luce.



- Non è necessario sedersi esattamente davanti all'apparecchio.
- Durante il bagno di luce, fate in modo che fra il viso e lo schermo ci sia una distanza di 20-60 cm.
- La durata consigliata per i bagni di luce dipende dalla distanza alla quale viene utilizzato l'apparecchio:

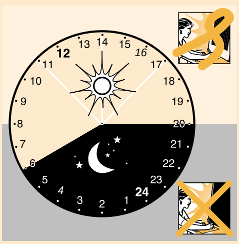
Durata e distanza per i bagni di luce

••••Normale illuminazione, per esempio soffusa o da tavolo.

Posizione commutatore	Durata	Distanza	Lux
1	2 ore	circa 40 cm	2.500
1	1 ora	circa 25 cm	5.000
2	2 ore	circa 60 cm	2.500
2	1 ora	circa 40 cm	5.000
2	30 min.	circa. 20 cm	10.000

- Non è necessario che il bagno di luce sia preso senza interruzioni. Se lo preferite, potete anche interrompere il bagno di luce e riprenderlo più tardi.

2 Ogni tanto guardate direttamente la luce.
Non tenete lo sguardo fisso sulla luce! Durante il bagno di luce potete dedicarvi ad altre attività: leggere, scrivere, ricamare o altro, alzando ogni tanto gli occhi per osservare la luce.



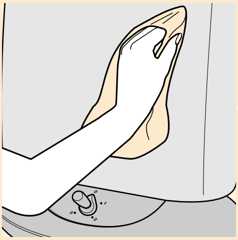
3 Di preferenza, concedetevi i bagni di luce fra le 6 del mattino e le 8 di sera.

4 Continuate con i bagni di luce fino a quando non vi sentirete meglio.
Di norma, i primi miglioramenti si notano dopo una settimana.
Vi consigliamo di ripetere i bagni di luce per almeno 5 giorni consecutivi.

- Durante il "periodo buio" dell'anno potete sottoporvi ai bagni di luce ogni volta che lo desiderate, a condizione di ripeterli per almeno cinque giorni consecutivi.

5 Dopo l'uso, spegnete l'apparecchio e togliete la spina dalla presa di corrente.

Come pulire l'apparecchio



Prima di procedere alla pulizia, togliete sempre la spina dalla presa di corrente e lasciate raffreddare l'apparecchio.

1 Pulite la parte esterna con un panno umido.



2 Fate in modo che non entri acqua all'interno dell'apparecchio.

Non usate sostanze o spugnette abrasive, liquidi come alcool, petrolio o acetone.

Sostituzione

Lampade

- Nel caso le lampade smettessero di funzionare, o dopo circa 10.000 ore di accensione (con un uso normale ciò si verifica dopo molti anni), si dovrà procedere alla loro sostituzione. Le lampade devono essere sostituite presso un Centro Autorizzato Philips in quanto sono necessari utensili e/o pezzi speciali.

Le lampade devono essere sostituite sempre con ricambi originali Philips - lampade Bright Light PL-L 36W

Cavo di alimentazione

Nel caso in cui il cavo di alimentazione fosse danneggiato, dovrà essere sostituito esclusivamente presso un Centro Assistenza Philips o un rivenditore autorizzato, in quanto sono necessari utensili e/o pezzi speciali.

Ambiente

Le lampade contengono sostanze che possono inquinare l'ambiente. Quando dovrete gettare le vecchie lampade, assicuratevi di tenerle separate dai normali rifiuti domestici e di gettarle presso un punto di raccolta differenziato.

Garanzia e assistenza

Questo apparecchio è conforme alle norme MDD 93/42/EEC per gli apparecchi medici.

Per ulteriori informazioni o in caso di dubbio, vi preghiamo di visitare il sito Philips www.philips.com oppure contattate il Centro Assistenza Clienti del vostro Paese (per conoscere il numero, consultate l'opuscolo della garanzia). Qualora nel vostro Paese non esista un Centro Assistenza Clienti, rivolgetevi al rivenditore Philips più vicino oppure contattate il Service Department of Philips Domestic Appliances and Personal Care BV.

Innledning

Apparatet kan brukes til lysbehandling og normal belysning (De kan bruke dimmerbryteren for å stille inn ønsket lysstyrke). Lysbehandling brukes for å motvirke tretthet, dårlig humør og mangel på energi som mange opplever om høsten og vinteren, når dagene er mørkere og kortere. Disse symptomene, som man tror skyldes forstyrrelse av den "biologiske klokken", kalles ofte vinterdepresjoner.

Vinterdepresjon kjennetegnes ved flere symptomer: tretthet, mangel på energi og større søvnbehov, uventende humørsvingninger, vansker med å stå opp om morgenen og konsentrasjonsproblemer.Vinterdepresjon kan også føre til vektøkning, ettersom kroppen roper på mat med mye sukker og karbohydrater, slik som pasta og sjokolade.Vinterdepresjon opptrer fra september til mars, dvs. den mørkeste tiden på året. Mer enn 60 % av befolkningen rammes av ett eller flere av symptomene på vinterdepresjon. Mange eksperter mener at vinterdepresjon kan motvirkes ved hjelp av sterkt lys. "Sterkt lys" vil si dagslys av en bestemt styrke. Om vinteren er lysstyrken ofte mye lavere enn om sommeren. På en mørk vinterdag kan lysstyrken være på mellom 2.500 og 10.000 lux, mens den kan være på 100.000 lux på en sommerdag med solskinn. Dessuten er folk mye innendørs om vinteren, hjemme og på jobben, hvor kunstig lys ofte har en styrke på 500 lux eller mindre. I samarbeid med forskere og spesialister innen behandling av vinterdepresjoner har Philips utviklet dette spesielle lysbehandlingsapparatet. Apparatet gir Dem muligheten til på en sikker måte å få den mengden lys som trengs for å bli kvitt vinterdepresjonen. Kliniske tester har vist at lysbehandling virker. I ca. 90 % av tilfellene forsvinner vinterdepresjonen etter regelmessig bruk av lysbehandling. Lysbehandling anerkjennes vanligvis som en av de mest effektive formene for bekjempelse av vinterdepresjon på en sikker måte.

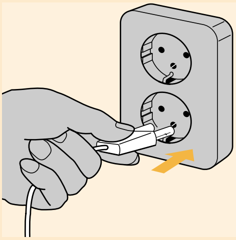
Viktig

- Før apparatet kobles til strømnettet, må det kontrolleres at spenningen som står på typeskiltet, er den samme som i Deres hjem.
- Vann og strøm er en farlig kombinasjon! Bruk derfor aldri apparatet i fuktige omgivelser (f.eks. nær dusj, baderom eller svømmebasseng).
- Trekk ut støpselet etter bruk.
- Pass på at barn ikke kan leke med apparatet.
- Anbefalt varighet på lysbehandling avhenger av den valgte avstand. (Se avsnittet "Lysbehandling".) Gjenta lysbehandlingen i minst fem etterfølgende dager, på omtrent samme tid på dagen. De kan begynne en ny behandling på fem etterfølgende dager (eller mer) når De vil.
- Bruk apparatets lys som tilleggslys til normalt lys (sollys eller elektrisk lys). Bruk ikke apparatet i et rom som ikke er opplyst av en annen lyskilde.
- Det anbefales ikke å stirre inn i lampene.

- Etter bruk av apparatet de første gangene kan øynene føles stresset og/eller en lett hodepine kan forekomme.Vanligvis vil disse bivirkningene forsvinne raskt.
- Rådfør Dem med lege før bruk i følgende tilfeller:
  - De lider av eller har lidd av alvorlig depresjon;
  - De er overfølsom for lys (f.eks. diabetikere og epileptikere);
  - De har øyelidelser;
  - hvis De bruker spesielle antidepressive medisiner eller andre medisinermot psykiske lidelser eller epilepsi;
  - De har høyt blodtrykk.

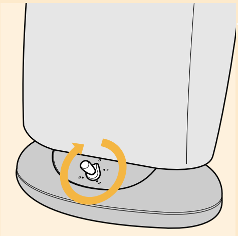
- Hvis bruk av apparatet øker Deres aktivitet for mye, anbefaler vi at De reduserer lysbehandlingen. Hvis dette ikke fører til noen forbedring, anbefaler vi Dem å ta kontakt med lege.
- Hvis De føler Dem utslitt, bedrøvet eller urolig og/eller lider av søvnproblemer (insomnia), er det å anbefale at De tar kontakt med lege eller psykolog.

Klargjøring før bruk



1 Sett apparatet på et bord.

2 Sett støpselet i et nettuttak (220-240V).

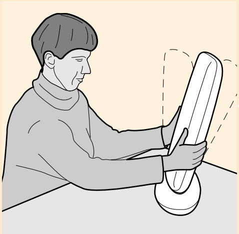


3 Slå på apparatet ved å vri dimmerbryteren med klokken.

NB: når De slår på apparatet, vil det startes med høyeste lysstyrke Etter noen sekunder vil lysstyrken justere seg selv til det nivået De har valgt.

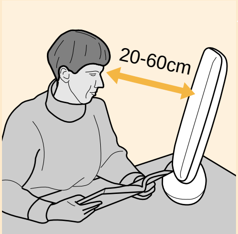
4 Juster lysmengden med dimmerbryteren.
Velg maksimal lysstyrke for lysbehandling.
Velg en lavere innstilling hvis De vil bruke apparatet til normal belysning.

Lysbehandling



Det anbefales å begynne lysbehandlingen så snart vinterdepresjonen inntreffer.

1 Sett Dem i nærheten av apparatet og snu skjermen slik at De lett kan se mot lyset.



- De trenger ikke sitte rett foran apparatet.
- For lysbehandling bør avstanden mellom ansiktet og skjermen være mellom 20 og 60 cm.
- Den anbefalte varigheten av lysbehandlingen avhenger av den valgte avstanden:

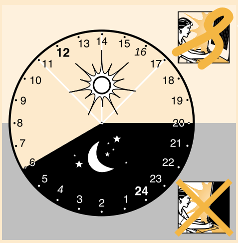
Tidsmengder og avstander for lysbehandling

••••Normal belysning, for umiddelbar rombelysning eller skrivebordsbelysning.

Dimmer possisjon	Varighet	Avstand	Lux
1	2 timer	ca 40 cm	2.500
1	1 time	ca. 25 cm	5.000
2	2 timer	ca. 60 cm	2.500
2	1 time	ca 40 cm	5.000
2	30 min.	ca. 20 cm	10.000

- De trenger ikke å ta hele lysbehandlingen under ett. Hvis det passer Dem bedre, kan behandlingen avbrytes og De kan fortsette senere.

2 Se mot lyset av og til.
Ikke se inn i lampene hele tiden! De kan fritt involvere Dem i aktiviteter som lesing, skriving eller håndarbeid mens De tar lysbehandling, og se mot lyset av og til.



3 Ta fortrinnsvis lysbehandlingen mellom kl 08.00 og kl 20.00.

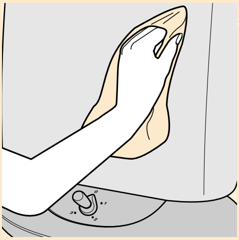
4 Gjenta lysbehandlingen til De føler Dem bedre.
Generelt vil forbedringer finne sted i løpet av én uke.
Som en regel bør lysbehandlingen gjentas i minst fem etterfølgende dager.

- De kan gjenta lysbehandlingen så ofte De vil i den mørke årstiden. Gjenta lysbehandlingen i minst fem etterfølgende dager.

5 Slå apparatet av etter bruk og trekk støpselet ut av stikkontakten.

Rengjøring

Trekk alltid støpselet ut av stikkontakten og la apparatet avkjøles før rengjøring.



1 Utsiden kan rengjøres med en fuktig klut.



2 Pass på at det ikke renner vann inn i apparatet.

Bruk ikke pusse- eller slipemidler, eller væsker som alkohol, bensin eller aceton.

Utskifting

Lysrør

- Hvis lysrørene slutter å virke, eller de har blitt brukt over en periode på 10,000 brukstimer (etter mange års normal bruk) må De skiftes ut. Lysrørene må alltid skiftes ut av Philips eller et servicesenter autorisert av Philips, da spesielle verktøy og/eller deler kreves.

Lysrørene må alltid skiftes ut med Philips Original Bright Light PL-L 36W lysrør.

Nettledning

Hvis nettledningen på dette apparatet blir skadet, må den alltid skiftes ut av Philips eller et servicesenter autorisert av Philips, da spesielle verktøy og/eller deler kreves.

Miljø

Lysrørene inneholder stoffer som kan forurense miljøet. Når rørene kastes, må De forsikre Dem om at de er atskilt fra annet husholdningsavfall og at de blir kastet på et offentlig anvist sted.

Garanti og service

Dette apparatet tilfredsstiller kravene i MDD 93/42/EØS til medisinsk utstyr.

Hvis De trenger service eller informasjon, kan De se Philips' Web-område på www.philips.com eller kontakte Philips Kundetjeneste (se telefonnummer i garantiheftet). Hvis det ikke er noen slik Kundetjeneste i landet hvor De befinner Dem, kan De kontakte Deres lokale Philips-forhandler eller serviceavdelingen ved Philips Domestic Appliances and Personal Care BV.

Introduktion

Apparaten är lämplig för både ljusbad och vanlig belysning (du kan använda ljusregleringen för att ställa in önskad ljusintensitet). Ljusbad hjälper till att motverka trötthet, dåligt humör, brist på energi som så många människor lider av på hösten och vintern när dagarna är mörka och korta. De symtom som man anser orsakade genom rubbning av vår biologiska klocka hänförs ofta till vinterdepression.

Vinterdepression karakteriseras av en kombination av symtom: trötthet, brist på energi, behov av mer sömn, plötsliga förändringar av sinnelaget, svårt att komma ur sängen på morgnarna och koncentrationsproblem. Ibland kan vinterdepression också leda till ökad vikt, eftersom kroppen kräver föda som är rik på socker och kolhydrater såsom pasta och choklad.Vinterdepressionen inträffar från september till mars under årets mörka period. Mer än 60 % av oss lider av ett eller flera symtom av vinterdepression. Många hälsoexperter menar att vinterdepression kan motverkas av inverkan från strålande ljus genom bright light. 'Bright Light' innebär dagsljus med större intensitet. På vintern är ljusintensiteten ofta mycket lägre än på sommaren: en grå och mulen vinterdag kan ljusintensiteten variera mellan 2.500 och 10.000 lux medan den kan uppgå till så mycket som 100.000 lux en strålande sommardag. Dessutom tillbringar de flesta av oss mer tid inomhus på vintern, antingen hemma eller på arbetet där artificiellt ljus ofta har en intensitet så låg som 500 lux och ibland t.o.m. lägre. I samarbete med forskare och mediska specialister inom området vinterdepression har Philips utvecklat denna speciella ljusutrustning. Apparaten ger på ett säkert sätt den mängd ljus du behöver för att få vinterdepressionen att försvinna. Kliniska tester har visat att bright light fungerar. I ungefär 90 % av alla fallen försvann vinterdepressionen efter regelbunden användning av Bright Light. Att ta ljusbad är allmänt accepterat som ett av de säkraste och mest effektiva sätten att motverka vinterdepression.

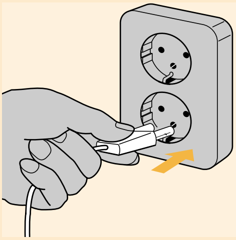
Viktigt

- Kontrollera om den nätspänning som anges på apparaten motsvarar nätspänningen i ditt hem innan du ansluter apparaten.
- Håll apparaten borta från vatten! Använd den inte på fuktiga ställen (t.ex. i ett badrum eller nära swimmingpolen).
- Dra ut stickproppen ur vägguttaget efter varje användning.
- Se till att barn inte kan leka med apparaten.
- Effekten av ett ljusbad beror på avståndet mellan dig och apparaten under ljusbadet. Se avsnittet 'Användning av apparaten till ljusbad' för rätt avstånd och effekt. Upprepa ljusbadet minst 5 efterföljande dagar (välj dem under en period som passar dig och ta det som en daglig vana). Du kan starta en ny omgång ljusbad (5 eller fler efterföljande dagar) när du vill eller känner behov av det.
- Använd ljuset från den här apparaten som ett komplement till vanligt dagsljus (solljus, elektriskt ljus) hemma. Använd inte apparaten i ett rum som inte är upplyst av någon annan ljuskälla.
- Det är inte tillrådligt att stirra rakt in i ljuskällan alltför länge.

- Efter användningen av apparaten första gången kan du känna viss stramhet i ögonen och/eller lätt huvudvärk. Dessa biverkningar går vanligen över mycket fort.
- Konsultera en läkare innan du börjar använda Bright Light om:
  - du lider (har lidit) av svåra depressioner,
  - du är överkänslig för ljus (t.ex. som diabetiker eller epileptiker),
  - du har ögonbesvär,
  - du har särskild medicin (t.ex. vissa antidepressiva medel, psykotropiska läkemedel eller malariatabletter),
  - du har högt blodtryck.

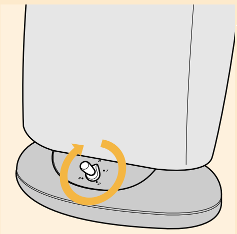
- Vid användning av apparaten det leder till att du blir alltför aktiv. Vi råder dig då att minska ljusmängden. Om ingen förbättring uppträder rekommenderar vi att du rådgör med läkare,
- Om du känner dig utmattad, betryckt eller orolig och/eller lider av sömnproblem (t.ex. sömnlöshet). Då är det alltid tillrådligt att du rådgör med en läkare eller psykoterapeut.

Förberedelser före användningen



1 Placera apparaten ovanpå t.ex. ett bord.

2 Sätt stickproppen i vägguttaget (220-240 V).



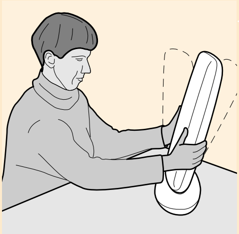
3 Starta apparaten genom att vrida reglaget för ljusreglering medsols.

Observera: när du startar apparaten, tänds lamporna med högsta ljusintensitet. Efter några sekunder kommer ljusintensiteten att justera sig själv till den nivå du valt med ljusregleringen.

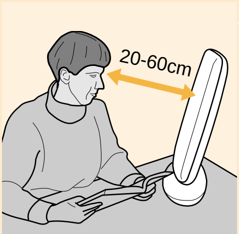
4 Använd ljusregleringen för att ställa in mängden ljus.
Välj maximum ljuseffekt för ett ljusbad.
Välj en lägre inställning om du vill använda apparaten för normal belysning.

Användning av apparaten till ljusbad

Det är klokt att börja användningen med Bright Light så snart som du känner att vintertrötthet påverkar dig.



1 Sätt dig nära apparaten och rikta skärmen på ett sådant sätt att du kan titta bekvämt i riktning mot ljuset.



- Du behöver inte sitta precis framför apparaten.
- När du tar ett ljusbad bör avståndet mellan ansiktet och skärmen vara mellan 20 och 60 cm.
- Ljusbadets längd beror på avståndet mellan ansiktet och apparaten:

Översikt över tid och avstånd vid ljusbad

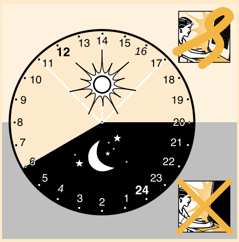
••••Normalbelysning, tex stämnings- eller skrivbordsbelysning.

Ljusregleringens läge	Tid	Avstand	Lux
1	2 timmar	ca. 40 cm	2.500
1	1 timme	ca. 25 cm	5.000
2	2 timmar	ca. 60 cm	2.500
2	1 timme	ca 40 cm	5.000
2	30 minuter	ca. 20 cm	10.000

- Du behöver inte ta hela ljusbadet på en gång utan avbrott. Om det passar dig bättre kan du avbryta och ta resten av ljusbadet vid ett senare tillfälle.

2 Titta in i ljuset då och då.

Stirra inte in i ljuskällan hela tiden. Du kan under tiden syssla med annat som t.ex. att skriva, läsa, brodera eller annat handarbete medan du tar ljusbadet och allt emellanåt tittar in i ljuset.



3 Ta helst ljusbaden mellan kl. 6 på morgonen och 8 på kvällen.

4 Upprepa ljusbaden tills du mår bättre.

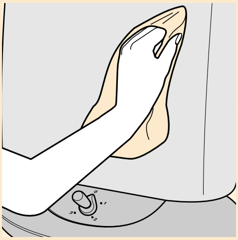
I allmänhet märks förbättringar inom 1 vecka.

Vi rekommenderar att du upprepar ljusbadet minst 5 efterföljande dagar.

- Du kan upprepa en omgång ljusbad så ofta du vill under årets mörka period. Upprepa ljusbadet minst 5 efterföljande dagar.

5 Stäng av apparaten efter användningen och dra ut stickproppen ur vägguttaget.

Rengöring av apparaten



Dra alltid ut stickproppen efter varje användning och låt apparaten svalna före rengöringen.

1 Rengör apparatens utsida med en fuktig trasa.



2 Var noga med att inget vatten rinner in i apparaten.

Använd inte några aggressiva eller slipande medel eller vätskor som alkohol, bensin eller aceton.

Byte

Lysrör

- Om lysrören slutar fungera, eller efter en period av 10.000 drifttimmar (efter många år av normal användning) behöver ersättas ska lysrören alltid bytas ut av Philips eller av ett serviceombud auktoriserat av Philips eftersom speciella verktyg och/eller reservdelar krävs.

Lysrören ska alltid ersättas med Philips Orginal bright Light PL-L 36W lysrör.

Nätsladd

Om nätsladden till apparaten blivit skadad måste den bytas ut av Philips serviceombud, eftersom speciella verktyg och/eller reservdelar krävs.

Miljön

Lysrör innehåller ämnen som kan förorena miljön. När lysrör kasseras, måste de skiljas från vanligt hushållsavfall och deponeras enligt gällande föreskrifter.

Garanti & service

Denna utrustning uppfyller kraven i MDD 93/42/EEC för medisk apparatur.

Om du behöver service eller information eller om du har ett problem, sök upp Philips webbsida på www.philips.com eller kontakta Philips kundtjänst i ditt land (rätt telefonnummer finner du i världsgarantibroschyren). Om det inte finns någon kundtjänst i ditt land, vänd dig till din lokale återförsäljare eller kontakta serviceavdelningen på Philips Domestic Appliances and Personal Care BV.

Johdanto

Laite sopii sekä valohoitoon että tavalliseksi huonevalaisimeksi (valovoimakkuutta voi säätää himmennyskytkimen avulla). Valohoito auttaa väsymykseen, masennukseen ja haluttomuuteen, joita monet ihmiset tuntevat syksyllä ja talvella, kun päivät pimenevät ja lyhenevät. Näitä oireita, joiden uskotaan johtuvat ihmisen biologisen kellon häiriöstä, kutsutaan usein kaamosrasitukseksi.

Kaamosrasitukselle ovat tyypillisiä monenlaiset oireet: väsymys, haluttomuus ja kasvanut unentarve, yllättävät mielialan vaihtelut, vaikeus nousta aamulla ylös vuoteesta ja keskittymisvaikeudet. Joskus kaamosrasitus aiheuttaa painon nousua, koska keho vaatii paljon sokeria ja hiilihydraatteja sisältävää ruokaa, kuten pastaa ja suklaata. Kaamosrasitus ajoittuu vuoden pimeimpään aikaan, eli syyskuusta maaliskuuhun. Yli 60 %:lla väestöstä on jokin tai useampiakin kaamosrasituksen oireista. Monet terveydenhoidon asiantuntijat ovat sitä mieltä, että kaamosrasitusta voidaan lievittää kirkasvalohoidolla. 'Kirkasvalo' tarkoittaa tietyn voimakkuista päivänvaloa. Talvella valon voimakkuus on usein paljon alempi kuin kesällä: pilvisenä talvipäivänä valovoima on 2500:n ja 10000:n luksin välillä, kun se kirkkaana kesäpäivänä voi olla jopa 100000 luksia. Lisäksi talvella ihmiset viettävät paljon aikaa sisällä, joko kotona tai töissä, jossa keinovalon voimakkuus on usein vain 500 luksia ja jopa vieläkin alempi. Philips on yhdessä kaamosrasituksen valohoidon tutkijoiden ja lääketieteen asiantuntijoiden kanssa kehittänyt tämän valolaitteen. Tällä laitteella on mahdollista saada turvallisesti riittävästi valoa, jotta kaamosrasitusoireilu häviää. Kliiniset kokeet ovat osoittaneet, että kirkasvalo auttaa. Noin 90 %:ssa kaikista tapauksista kaamosrasitusoireilu lakkaa, kun kirkasvalohoitoa otetaan säännöllisesti. Valohoitoa pidetään yleisesti yhtenä kaikkein turvallisimmista ja tehokkaimmista keinoista lievittää kaamosrasitusta.

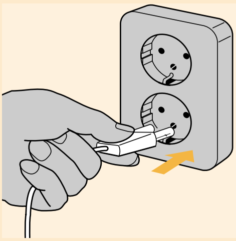
Tärkeää

- Ennen kuin yhdistät laitteen sähköverkkoon, tarkista että arvokilvessä mainittu jännite vastaa paikallista verkkojännitettä.
- Vesi ja sähkölaitteet eivät sovi yhteen! Tämän takia laitetta ei saa käyttää kosteissa tiloissa (esim. suihku- tai kylpyhuoneessa tai uima-altaan lähellä).
- Irrota pistotulppa pistorasiasta aina käytön jälkeen.
- Pidä huoli, etteivät lapset pääse leikkimään laitteella.
- Kirkasvalohoidon pituus riippuu hoitoetäisyydestä. Katso osasta 'Laitteen käyttö' sopiva etäisyys ja aika. Toista hoito vähintään viitenä päivänä peräkkäin (ota hoito itsellesi sopivaan aikaan ja hoitojakson aikana mielellään päivittäin suunnilleen samaan aikaan). Voit aloittaa uuden (5 tai useamman päivän) hoitojakson silloin kun tunnet sitä tarvitsevasi.
- Käytä laitteen valoa kotona normaalin valon (auringonpaiste, sähkövalo) lisäksi. Älä käytä laitetta huoneessa, jossa ei ole mitään muuta valaistusta.
- Ei ole suositeltavaa katsoa suoraan lamppuihin pidempään.

- Muutaman ensimmäisen hoitokerran jälkeen saattaa esiintyä silmien rasittumista ja/tai lievää päänsärkyä. Yleensä nämä sivuvaikutukset häviävät nopeasti.
- Neuvottele lääkärin kanssa ennen valohoidon aloittamista, jos:
  - kärsit tai olet kärsinyt vaikeasta masennuksesta;
  - olet yliherkkä valolle (esim. diabeetikot ja epileptikot);
  - sinulla on silmävaivoja;
  - olet erityisläākityksellä (mm. tietyt depressiolääkkeet, psykoaktiiviset lääkkeet, malarialääkkeet);
  - sinulla on kohonnut verenpaine.

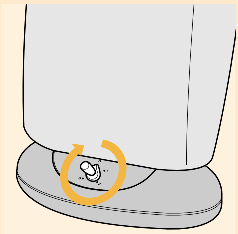
- Jos laitteen käyttö saa aikaan yliaktiivisuutta, kannattaa hoitoaikaa lyhentää. Ellei tilanne korjaannu, kannattaa kysyä neuvoa lääkäriltä.
- Jos laitetta käytettyäsi tunnet itsesi uupuneeksi, ahdistuneeksi tai levottomaksi ja/tai kärsit unettomuudesta, kannattaa aina kysyä neuvoa lääkäriltä tai psykoterapeutilta.

Käyttöönotto



1 Aseta laite pöydän päälle.

2 Työnnä pistotulppa pistorasiaan (220-240 V).



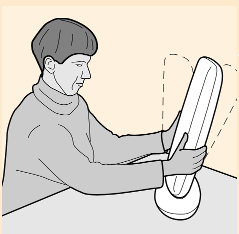
3 Kytke virta kääntämällä himmennyskytkintä myötäpäivään.

Huomaa: Kun kytket virran, laite on aluksi suurimmalla valovoimakkuudella. Muutaman sekunnin kuluttua valovoimakkuus vaihtuu valitulle tasolle.

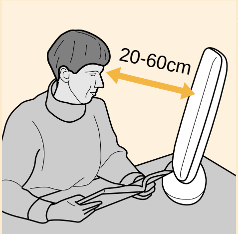
4 Käytä himmennyskytkintä valovoimakkuuden säätämiseen.
Valitse valohoidolle maksimivoimakkuus.
Valitse pienempi asetus, jos käytät laitetta tavallisena valaisimena.

Valohoidon ottaminen

Bright Light -kirkasvalolaitetta kannattaa alkaa käyttää heti, kun kaamosrasitus alkaa vaivata.



1 Asetu laitteen viereen ja käännä etulevy sellaiseen asentoon, että voit mukavasti katsoa valon suuntaan.



- Ei ole tarpeen istua suoraan laitteen edessä.
- Hoidon aikana kasvojen tulisi olla 20 - 60 cm:n päässä laitteen etulevystä.
- Suositeltava hoitoaika riippuu hoitoetäisyydestä:

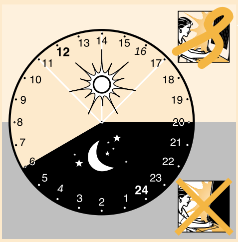
Valohoidon hoitoaika- ja etäisyystaulukko

••••Tavallinen valaistus, esimerkiksi tunnelmavalaistus tai pöytävalaisin.

Himmennysasebto	Hoitoaika	Etäisyys	Valomäärät
1	2 tuntia	noin. 40 cm	2500 luksia
1	1 tunti	noin. 25 cm	5000 luksia
2	2 tuntia	noin. 60 cm	2500 luksia
2	1 tunti	noin 40 cm	5000 luksia
2	30 minuttia	noin. 20 cm	10000 luksia

- Koko valohoitoa ei tarvitse ottaa yhtäjaksoisesti. Voit välillä keskeyttää valohoidon ja jatkaa myöhemmin, jos tällainen sopii sinulle paremmin.

2 Katso valoon päin aina välillä.
Älä katso valoa kohti jatkuvasti! Voit tehdä jotain muuta koko ajan, voit esimerkiksi lukea, kirjoittaa, ommella tai tehdä käsitöitä samalla kun otat valohoitoa ja aina välillä katsot valoon päin.



3 Ota hoito mieluiten klo 6:n ja klo 20.00:n välillä.

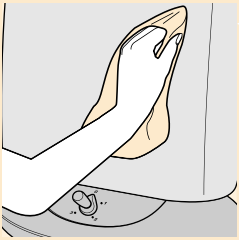
4 Jatka valohoitoa, kunnes tunnet olosi paremmaksi.
Yleensä olo paranee 1 viikossa.
Toista hoito vähintään 5 peräkkäisenä päivänä.

- Voit uusia hoitojakson niin usein kuin haluat vuoden pimeänä aikana. Ota valohoitoa vähintään 5 peräkkäisenä päivänä.

5 Katkaise laitteesta virta käytön jälkeen ja irrota pistotulppa pistorasiasta.

Puhdistus

Irrota pistotulppa pistorasiasta ja anna laitteen jäähtyä ennen puhdistusta.



1 Pyyhi laitteen ulkovaippa kostealla liinalla.



2 Pidä huoli, ettei laitteen sisään pääse vettä.

Älä käytä naarmuttavia tai syövyttäviä puhdistusaineita äläkä alkoholia bensiiniä tai asetonia sisältäviä puhdistusnesteitä.

Varaosat

Loistelamput

- Loistelamput on vaihdettava, jos ne lakkaavat toimimasta tai kun niitä on käytetty 10000 tuntia (normaalikäytössä usean vuoden kuluttua). Loistelamput on aina vaihdatettava Philips Kodinkoneiden valtuuttamassa huoltoliikkeessä tarvittavien erikoistyökalujen ja/tai -osien takia.

Loistelamppujen tilalle on aina vaihdettava Philips Original Bright Light PL-L 36W -loistelamput.

Liitosjohto

Tarkasta liitosjohdon kunto säännöllisesti. Jos tämän laitteen liitosjohto on vaurioitunut, se on vaihdatettava Philips Kodinkoneiden valtuuttamassa huoltoliikkeessä tarvittavien erikoistyökalujen ja/tai -osien takia.

Ympäristöasiaa

Loisteputket sisältävät aineita, jotka voivat olla ympäristölle haitallisia. Kun hävität loistelamput, älä heitä niitä tavallisen talousjätteen mukana, vaan toimita ne asianmukaiseen keräyspaikkaan.

Takuu & huolto

Laite täyttää normin MDD 93/42/EEC vaatimukset.

Jos haluat lisää tietoa tai laitteen kanssa on ongelmia, käy Philipsin Internet-sivuilla osoitteessa www.philips.com tai ota yhteys Philipsin asiakaspalveluun (puhelinnumero löytyy takuulehtisestä). Voit myös ottaa yhteyden Philips-myyjään tai Philips Kodinkoneiden valtuuttamaan huoltoliikkeeseen tai suoraan Philips Domestic Appliances and Personal Care BV:n huolto-osastoon.

Introduktion

Dette apparat er specielt udviklet til lysbade/lysterapi men kan også anvendes som almindelig lyskilde (lysstyrken kan reguleres ved hjælp af lysdæmperen). Lysbade hjælper til at modvirke træthed, dårligt humør og mangel på energi, som plager mange mennesker om efteråret og vinteren, hvor dagene er mørke og korte. Disse symptomer, som menes at være forårsaget af en ændring i menneskets "biologiske, indre ur", betegnes ofte som vintertræthed.

Vintertræthed beskrives som en kombination af symptomer: Træthed, manglende energi, øget søvnbehov, humørsvingninger, svært ved at komme op om morgenen og manglende koncentrationsevne. Vintertræthed kan i nogle tilfælde også være årsag til vægtforøgelse, da kroppen kræver mere sukker og flere kulhydrater, som bl.a. findes i større mængder i pasta og chokolade. Vintertræthed forekommer fra september til marts, d.v.s. i det mørke vinterhalvår. Det menes, at mere end 60% af befolkningen oplever et eller flere symptomer på vintertræthed. "Bright light" betyder dagslys med en vis lysintensitet. Om vinteren er lysintensiteten ofte betydeligt lavere end om sommeren: På en mørk vinterdag varierer lysintensiteten mellem 2.500 og 10.000 lux, medens den på en klar sommerdag kan være helt oppe på 100.000 lux. Samtidig opholder de fleste mennesker sig indendørs i meget længere tid om vinteren - enten hjemme eller på jobbet - hvor det kunstige lys ofte er helt nede på en lysintensitet på 500 lux og i nogle tilfælde endnu lavere. Philips har derfor udviklet denne specielle lampe, som gør det muligt for Dem at tage regelmæssige lysbade og derigennem få den mængde lys, der skal til for at modvirke/undgå vintertræthed.

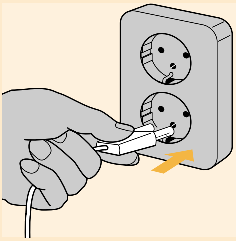
Vigtigt

- Før der sluttes strøm til apparatet, kontrolleres det, at spændingsangivelsen på apparatet svarer til den lokale netspænding.
- Hold apparatet væk fra vand! - Brug ikke apparatet i fugtige omgivelser (f.eks. på badeværelset eller nær en swimmingpool).
- Tag stikket ud af stikkontakten efter brug.
- Sørg for, at børn ikke kan komme til at lege med apparatet.
- Længden af et lysbad afhænger af afstanden til lampen. Se vejledningen i afsnittet "Anvendelse af apparatet ved lydbadning". Det anbefales at tage et lysbad mindst 5 dage i træk (f.eks. gøre det til en fast vane det tidspunkt på dagen, hvor det passer bedst). Man kan begynde på en ny serie lysbade (i 5 (eller flere) på hinanden følgende dage), når som helst man føler behov for det.
- Brug lyset fra dette apparat som supplement til de normale lysforhold (sollys, elektrisk lys). Brug ikke apparatet i rum som ikke er oplyst af andre lyskilder.
- Undlad at se direkte ind i lyset i for lang tid.

- Efter de første par ganges brug af apparatet, kan man blive lidt træt i øjnene og/eller få en let hovedpine. Normalt forsvinder disse bivirkninger hurtigt igen.
- Spørg altid Deres læge til råds inden Bright Light-lampen tages i brug hvis:
  - De lider eller har lidt af en svær depression;
  - De er overfølsom overfor lys (f.eks. på grund af diabetes eller epilepsi);
  - De har nogen form for øjenlidelser;
  - De indtager særlige former for medicin (d.v.s. visse antidepressionsmidler, psykotroper eller malariapiller);
  - De har for højt blodtryk.

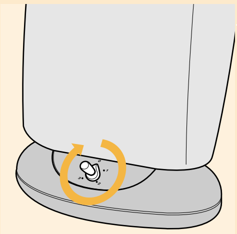
- Hvis brug af lampen bevirker, at De bliver for aktiv. Er dette tilfældet anbefales det at afkorte lysbadet, men hjælper dette ikke, tilrådes det at konsultere lægen.
- Hvis De føler Dem udmattet, nedtrykt eller rastløs og/eller lider af søvnproblemer (f.eks. søvnløshed) tilrådes det at konsultere Deres læge eller psykiater.

Klargøring af apparatet



1 Stil apparatet på et bord.

2 Sæt netstikket i en stikkontakt (220-240V) som tændes.



3 Tænd apparatet ved at dreje lysdæmperen højre om.

NB: Når apparatet tændes, starter det ved højeste lysintensitet. Efter et par sekunder, justeres lysintensiteten automatisk til den valgte indstilling.

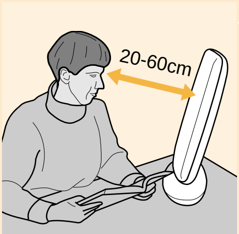
4 Brug lysdæmperen til regulering af lysstyrken.
Vælg altid maximal lysstyrke til et lysbad.
Vælg en lavere lysstyrke, hvis apparatet skal bruges som almindelig lyskilde.

Anvendelse af apparatet ved lysbadning

Det anbefales at starte brugen af Bright Light, så snart man mærker de første symptomer på vintertræthed.



1 Sæt Dem i nærheden af apparatet og drej lysskærmen således, at De på en komfortabel og behagelig måde kan se hen mod lyset.



- De behøver ikke at sidde lige foran apparatet.
- Ved lysbadning skal afstanden mellem ansigt og lysskærm være mellem 20-60 cm.
- Den anbefalede længde af et lysbad afhænger af afstanden til apparatet:

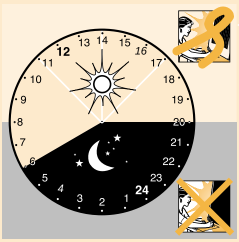
Tids- og afstandstabel for lysbade

••••Almindeligt lys, feks stemmings-og arbejdsbelysning.

Lysdaemper indstilling	Varighed	Afstand	Lux
⚠1	2 timer	ca. 40 cm	2.500
⚠1	1 time	ca. 25 cm	5.000
⚠2	2 timer	ca. 60 cm	2.500
⚠2	1 time	ca 40 cm	5.000
⚠2	30 minuttur	ca. 20 cm	10.000

- Et lysbad kan tages både med og uden afbrydelser. Hvis det passer bedre ind i Deres øvrige gøremål, kan lysbadet sagtens afbrydes og fortsættes senere.

2 Se ind i lyset med jævne mellemrum.
Se ikke direkte ind i lyset konstant! - De sagtens foretage Dem andre aktiviteter under et lysbad, f.eks. læse, skrive, brodere eller male, blot De kigger ind i lyset fra tid til anden.



3 Det bedste tidspunkt for et lysbad er mellem kl. 06.00 om morgenen og kl. 20.00 om aftenen.

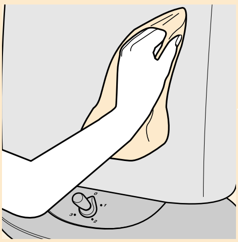
4 Fortsæt med lysterapi til De føler Dem bedre tilpas.
Normalt vil der kunne mærkes en forbedring inden for en uges tid.

Det anbefales at tage lysbade mindst 5 dage i træk.

- I den mørke tid på året, kan man tage lysbad så ofte, man har lyst, men så vidt muligt bør man altid tage det i mindst 5 på hinanden følgende dage.

5 Sluk altid for apparatet efter brug og tag stikket ud af stikkontakten.

Rengøring af apparatet



Tag altid stikket ud af stikkontakten og lad apparatet afkøle inden rengøring.

1 Apparatets yderside rengøres med en fugtig klud.



2 Sørg for, at der ikke kommer vand ind i apparatet.

Brug aldrig skrappe rengørings- eller skuremidler eller væsker som f.eks sprit, benzin eller acetone.

Udskiftning

Lysrør

- Når lysrørene ikke virker mere, eller efter en periode på 10.000 brændtimer (svarende til mange års normal brug) skal de udskiftes. Lysrørene skal altid udskiftes af Philips eller autoriseret Philips værksted, da der kræves specielt værktøj og/eller specielle dele til udskiftningen.

Lysrørene må kun udskiftes med Philips Original Bright Light PL-L 36W rør.

Netledningen

Hvis apparatets netledning beskadiges, må den kun udskiftes af Philips eller autoriseret Philips værksted, da der kræves specielt værktøj og/eller specielle dele til udskiftningen.

Miljøhensyn

Lysrørene indeholder substanser, der kan skade miljøet. Når lysrørene til sin tid kasseres, skal de holdes adskilt fra det normale husholdningsaffald og afleveres på et officielt indsamlingssted.

Garanti og service

Dette apparat opfylder kravene i bestemmelsen MDD 93/42/EEC for medicinsk udstyr og de gældende EU-direktiver vedrørende sikkerhed og radiostøj.

For alle yderligere oplysninger eller ved eventuelle problemer med apparatet henvises venligst til Philips hjemmeside på adressen: www.philips.com eller det lokale Philips kundecenter (telefonnumre findes i den verdensomspændende garantifolder). Hvis der ikke findes et kundecenter i Deres land, bedes De venligst kontakte Deres lokale Philips forhandler eller Serviceafdelingen i Philips Domestic Appliances and Personal Care BV.